

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	i
PERNYATAAN	ii
ABSTRAK	iii
ABSTRACT	iv
KATA PENGANTAR	v
UCAPAN TERIMA KASIH	vi
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Penelitian	1
B. Identifikasi Masalah Penelitian	9
C. Rumusan Masalah Penelitian	9
D. Tujuan Penelitian	10
E. Manfaat Penelitian	10
F. Struktur Organisasi Tesis	11
BAB II KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA PEMIKIRAN DAN HIPOTESIS PENELITIAN	
A. Kajian Pustaka	13
1. Hakikat Keterampilan	13
2. Hakikat Sepak Bola	14
a. Teknik Dasar dalam Permainan Sepak Bola	15
b. Teknik Dasar Menggiring Bola	17
3. Hakikat Latihan	21
4. Hakikat Latihan Fisik	24
5. Kemampuan Kapasitas Anaerobik	28
6. Hakikat Metode	30

Mochamad Zakky Mubarak, 2014

**PENGARUH METODE LATIHAN INTERVAL DAN KEMAMPUAN AGILITY TERHADAP PENINGKATAN
KETERAMPILAN DRIBBLING PERMAINAN SEPAK BOLA**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

7. Hakikat Metode Latihan	31
8. Hakikat Metode Latihan Interval	33
a. Hakikat Metode Latihan Interval Intensif	35
b. Hakikat Metode Latihan Interval Ekstensif	36
9. Hakikat <i>Agility</i>	37
10. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Prestasi	42
B. Penelitian Yang Relevan	43
C. Kerangka Pemikiran	44
D. Hipotesis Penelitian	48
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Lokasi Subjek Populasi dan Sampel Penelitian	50
1. Lokasi Subyek Penelitian	50
2. Populasi	51
3. Sampel	52
B. Desain Penelitian	54
C. Metode Penelitian	56
1. Validitas Internal	56
2. Validitas Eksternal	57
D. Definisi Operasional Variabel.....	58
E. Instrumen Penelitian	60
1. Tes Kemampuan <i>Agility</i>	60
a. <i>Hexagonal Obstacle Test</i>	60
b. <i>Zig - zag Test</i>	62
c. <i>Illinois Agility Run Test</i>	63
d. <i>'T' Drill Test</i>	64
2. Tes Keterampilan Dasar <i>Dribbling</i> Sepak Bola	65
F. Teknik Pengumpulan Data.....	67
G. Teknik Analisis Data.....	67
1. Pengolahan Data Hasil Penelitian	67
2. Pengujian Hipotesis	69

H. Program Latihan	70
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	79
1. Deskriptif Data	79
2. Uji Normalitas	82
3. Uji Homogenitas	83
4. Pengujian Hipotesis	83
B. Hasil Pengujian Hipotesis Penelitian	84
C. Diskusi Penemuan	87
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	92
B. Saran	92
DAFTAR PUSTAKA	94
LAMPIRAN – LAMPIRAN.....	98
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	158

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1. Kegiatan Dan Waktu Penelitian	51
3.2. Desain Penelitian Faktorial 2x2	55
3.3. Sampel Kedua Kelompok Penelitian	55
3.4. Penilaian <i>Hexagonal Obstacle Test</i>	61
3.5. Penilaian <i>Illinois Agility Run Test</i>	63
3.6. Penilaian ' <i>T</i> ' <i>Drill Test</i>	65
3.7. Format Program Metode Latihan Interval Intensif	73
3.8. Format Program Metode Latihan Interval Ekstensif	76
4.1. Deskriptif Data Penelitian Gain Skor Pre Test dan Post Test	80
4.2. Deskriptif Data Penelitian Gain Skor	82
4.3. Perhitungan Uji Normalitas Gain Skor	83
4.4. Perhitungan Uji Homogenitas Gain Skor	83
4.5. Perhitungan Hipotesis Anova Dua Jalur Gain Skor	84
4.6. Nilai Rata-rata Metode Latihan dan Kemampuan <i>Dribbling</i> Gain Skor	85

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1. Teknik Menggirng Bola Dengan Kaki Bagian Dalam	19
2.2. Teknik Menggiring Bola Dengan Kaki Bagian Luar	20
2.3. Teknik Menggirng Bola Dengan Punggung Kaki	20
2.4. Elemen – Elemen Kemampuan Fisik	26
2.5. Sumber Energi Utama Dalam Aktivitas Fisik	29
2.6. Zona Latihan Intensif dan Extensif	33
2.7. Metode Latihan Interval Intensif	36
2.8. Metode Latihan Interval Ekstensif	37
2.9. Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Prestasi	42
3.1. Pembagian Kelompok Berdasarkan Rangking Tes Agility	54
3.2. <i>Hexagonal Obstacle Test</i>	60
3.3. <i>Zig-zag Test</i>	62
3.4. <i>Illinois Agility Run Test</i>	63
3.5. <i>‘T’ Drill Test</i>	64
3.6. <i>Mor-Christian Soccer Dribbling Test</i>	65
3.7. Penambahan Beban Latihan Secara Bertahap	71
4.1. Grafik Hasil Peningkatan Kemampuan <i>Dribbling</i> Pemain	81
4.2. Grafik nilai Rata-Rata Tes Awal, Tes Akhir Dan Selisih Peningkatan <i>Dribbling</i>	81
4.3. Grafik Deskriptif Data Penelitian Gain Skor	82
4.4. Tidak Terdapat Interaksi Antara Metode Latihan Dengan	

	Kemampuan <i>Agility</i> Terhadap Keterampilan <i>Dribbling</i>	86
4.5.	Grafik Gain Skor Peningkatan <i>Dribbling</i> Seluruh Kelompok Sampel	88

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran		Halaman
1	Jadwal Penelitian	99
2	Periodesasai Program Latihan	100
3	Program Latihan	101
4	Data Hasil Test Uji Coba Instrumen Kemampuan <i>Agility</i>	117
5	Data Validitas dan Reliabilitas Uji Coba Instrumen <i>Agility Hexagonal Test</i>	118
6	Data Validitas dan Reliabilitas Uji Coba Instrumen <i>Agility Zig-zag Test</i>	121
7	Data Validitas dan Reliabilitas Uji Coba Instrumen <i>Agility Illinois Test</i>	124
8	Data Validitas dan Reliabilitas Uji Coba Instrumen <i>Agility "T" Drill Test</i>	127
9	Pembagian Kelas Penelitian	130
10	Gain Skor Pre Test dan Post Test Keterampilan <i>Dribbling</i>	132
11	Deskriptif Data Penelitian Gain Skor	133
12	Uji Normalitas Gain Skor	134
13	Uji Homogenitas Gain Skor	135
14	Uji Anova Dua Jalur Gain Skor	136
15	Data Rekapitulasi Kelompok Metode Interval Intensif <i>Agility Tinggi</i>	137

16	Data Rekapitulasi Kelompok Metode Interval Intensif <i>Agility</i> Rendah	138
17	Data Rekapitulasi Kelompok Metode Interval Ekstensif <i>Agility</i> Tinggi	139
18	Data Rekapitulasi Kelompok Metode Interval Ekstensif <i>Agility</i> Rendah	140
19	Foto Penelitian	141
20	Surat Permohonan Izin Melakukan Penelitian	142
21	Surat Izin Mengadakan Riset Penelitian	143
22	Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian	144
23	Artikel Tesis	145